

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Жуков Сергей Николаевич

старший преподаватель

НТУУ «Киевский политехнический институт»

г. Киев, Украина

РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ ИГРОКОВ С ПОМОЩЬЮ ИЗУЧЕНИЯ ПСИХОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА

***Аннотация:** автор данной статьи отмечает, что проблема изучения развития личностных качеств спортсмена не теряет в настоящее время своей актуальности. Объектом исследований остается направленность личности спортсменов как важной составляющей успешности в спорте. Методы психологического анализа личности помогут раскрыть потенциал любого игрока. Особенности проявления психологической направленности спортсменов в процессе длительной подготовки определяют различия в формировании успешного результата по итогам игры.*

***Ключевые слова:** психология спорта, физическое воспитание, личностные качества спортсмена, роль тренера.*

Психология физического воспитания и спорта – это та отрасль психологической науки, которая изучает закономерности проявления, развития и формирования психики человека в специфических условиях физического воспитания и спорта под влиянием учебной, учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Психология спорта изучает свойства и закономерности психической деятельности людей и коллективов в условиях подготовки и соревнований. Для того, чтобы сделать процесс участия и подготовки спортсменов в спортивной борьбе более оптимальным и продуктивным необходимо обратиться к

психологии спорта, которая раскрывает закономерности психической деятельности спортсменов и тренеров в конкретных специфических условиях тренировок и соревнований с помощью специальных психологических подходов, методов и средств.

Одной из важных задач отдельного самостоятельного понятия, как физическое воспитание есть помощь рациональному решению практических вопросов общеоздоровительного, образовательного и воспитательного характера на основе анализа психологических сторон личности. Цель занятий спортом – это достижение высоких результатов в спортивной деятельности.

Физическое воспитание оказывает влияние на развитие психики человека. Спорт так же решает проблемы специальной подготовки человека к достаточно высоким психическим нагрузкам.

Без физического воспитания сложно представить гармонично развитого человека, обладавшего необходимыми физическими умениями, знаниями и навыками для активной и продуктивной жизнедеятельности. Физическое воспитание – обязательная учебная дисциплина для каждого из общеобразовательных учреждений (детских садов, школ, специальных учебных заведений, вузов) [1, с. 288].

И в физическом воспитании, и в спортивной деятельности осуществляются процессы развития и совершенствования психологических качеств, навыков, а также психологических процессов и свойств личности (характера, воли, способностей, личностных установок, эмоций и мотивационной сферы).

Достаточно схожи между собой отношения членов спортивных групп и групп, работающих по программе физического воспитания, в плане общения, лидерства и средств обмена информацией.

И в воспитании, и в спортивной деятельности связующим звеном является система построения занятий и планирование дальнейшей деятельности, рассчитанное на длительный период.

В любом виде спорта проблема подготовки высококвалифицированных спортсменов тесно связана с психологией личности. Чтобы подготовить

первоклассного спортсмена нужно быть и тренером, и опытным педагогом, и «тонким» психологом. Только при сочетании всех этих сторон возможно максимальное развитие личностных качеств у спортсменов.

На примере настольного тенниса рассмотрим ключевые требования к развитию психологических качеств, например: определенных свойств темперамента, подвижность нервной системы, высокий уровень мотивации, тонкий развитие такого специализированного восприятия как «чувство мяча», умение ориентироваться в пространстве и времени, коммуникабельность, а также высокий уровень оперативного мышления. Оперативная внимание, память, мышление – умение принимать, перерабатывать информацию, и на ее основе принимать быстрые и верные решения, особенно нужны в игровых видах спорта. Игровой интеллект как умение быстро и качественно перерабатывать информацию, является основным залогом успеха в настольном теннисе. А от психологических качеств напрямую зависит приобретение специальных знаний, умений, навыков и успешной соревновательной деятельности [2, с. 204].

Поведенческий компонент характеризует внешние условия психической деятельности. Он включает: тип нервной деятельности, темперамент и характер. Мотивационный компонент характеризует внутренние условия психической деятельности, побуждающие спортсмена к достижениям. Он состоит из: интереса к виду деятельности, уровня мотивации и ценностных ориентаций.

Интеллектуальный компонент обеспечивает понимание своего вида спорта, эти качества способствуют овладению его техникой и тактикой. Имеет в себе такие характеристики: психомоторика, восприятие, оперативная память, мышление, внимание.

Эмоциональный компонент обеспечивает самоконтроль спортивной деятельности. Включая в себя эмоциональную устойчивость, психический самоконтроль и волевые качества.

Коммуникативный компонент характеризует отношение людей в спорте: отношения с тренером, отношения с партнерами, соперниками.

Важное место в сложном механизме развития личностных качеств каждого спортсмена занимает тренер, который он играет роль не просто наставника и учителя, но и выполняет так же функции психолога, педагога, советчика. Тренер должен уметь понять спортсмена и правильно построить общение с ним. Тренеру придется помогать разбираться в причинах многих ошибок, неудач, направляя мысли подопечного в нужное русло.

Задачей тренера также является формирование у его ученика четкого представления о том, что и как нужно делать на соревнованиях, чтобы добиться успеха. План выполнения результативных действий должен быть доведен до автоматизма, что поможет не только совершенствовать технику, но и выявлять ошибки. Результаты и выводы могут фиксироваться в специальном дневнике или журнале, чтобы их можно было сопоставить и проанализировать, причем делать это нужно совместно, чтобы спортсмен ощущал, что вместе с тренером они заняты одним делом, идут к единой цели.

Все обсуждения должны проходить на основе партнерских отношений между тренером и учеником. В итоге, чтобы тщательно продумать и распланировать работу с учеником тренеру необходимо разработать наиболее эффективные программы обучения, найти к спортсмену индивидуальный подход, увидеть его недостатки и сильные стороны, развить в нем уверенность и бесстрашие, вовремя замечать появление каких-либо психофизических отклонений от нормы и помогать избавляться от стрессового состояния. Кроме того, в настоящее время именно тренер занимается контактами со спонсорами, организаторами соревнований и другими людьми, от которых зависит успешное будущее его подопечного [3, с. 49].

Психическая прочность является одним из основных видов оружия за успех чемпионов. Вера и уверенность лучше всего достигается через регулярную программу ментального тренинга. Ментальный тренинг («визуализация») может помочь вам преодолеть большинство проблем связанных со страхами, не уверенностью в своих силах и достичь абсолютного пика своих возможностей. Для лучшей реализации такой программы необходимо подключать подсознание,

которое поможет просмотреть все детали игры у себя в голове еще задолго до игры. Построение такого «спектакля» поможет настроить себя на успех и вселить уверенность в победе. Большинство игроков не имеют ни малейшего представления, как попасть в такое психическое состояние, и это дает вам преимущество перед конкурентами [4].

В итоге моральная устойчивость может улучшить свои результаты, то есть экстремальные нервозность, негативные мысли, отсутствие веры, проблемы концентрации – эти проблемы просто растворятся и исчезнут, и вы будете попадать в круг победителей все чаще.

Использование нестандартных подходов к обучению и изучение влияния психологических установок на успех спортсменов являются одними из самых важных способов развития личностных качеств игроков в любом виде спорта.

Список литературы

1. Гогунев Е.Н., Марьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 288 с.

2. Матыцин А.В. Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольном теннисе. – М.: Теория и практика ФК, 2001. – 204 с.

3. Серова Л.К. Специфика психологии спорта: Учебно-методическое пособие / СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2003. – 49 с.

4. Mind Training [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.tennispsychology.com>